



శివానందుల మేల్కొలుపు.

(THUS AWAKENS SWAMI SIVANANDA)

గ్రంథకర్త :

“అవతార్” శివానంద భగవాన్.

(శివానంద నగరము, హృషీకేశము, హిమాలయములు)

అనువాదకులు :

“శివానంద పబ్లికేషన్స్”

కె. పి. కె. స్వామి శ్రీనివాసానంద సరస్వతి.

ప్రచురణకర్త :

బండారు బాపారావు.

తాడేపల్లిగూడెము. (పశ్చిమగోదావరిజిల్లా)

ప్రకాశకులు :

యోగవేదాంత ఆరణ్య విద్యాపరిషత్తు,

(దివ్యజీవనసంఘము)

శివానంద నగరము, హృషీకేశము.

ఐహ్యగఢ్వాల్ జిల్లా, హిమాలయములు.

సర్వహక్కులు
ప్రకాశకులవి. }

1961

{ వెల :
50 నయాపైసలు

Sri Bandaru Baparao,
Tadepalligudem.

Sweet beloved self,

Om Namassivaya. Prem and Pranams.
I am immensely happy to learn that you had proposed to publish 'Thus awakens Sivananda' during your recent visit to our Ashram. The duly translated matter in Telugu has been despatched today by registered post along with your photo negative. On publication kindly send 500 copies for our Ashram use.

Also kindly take up the publication "Thus illumines Sivananda" for which translated matter would be sent to you in the course of a month.

Your humble services in the cause
Divine Life are ever remembered with Love.

S. P. S.
Herewith
Temple Prasad }

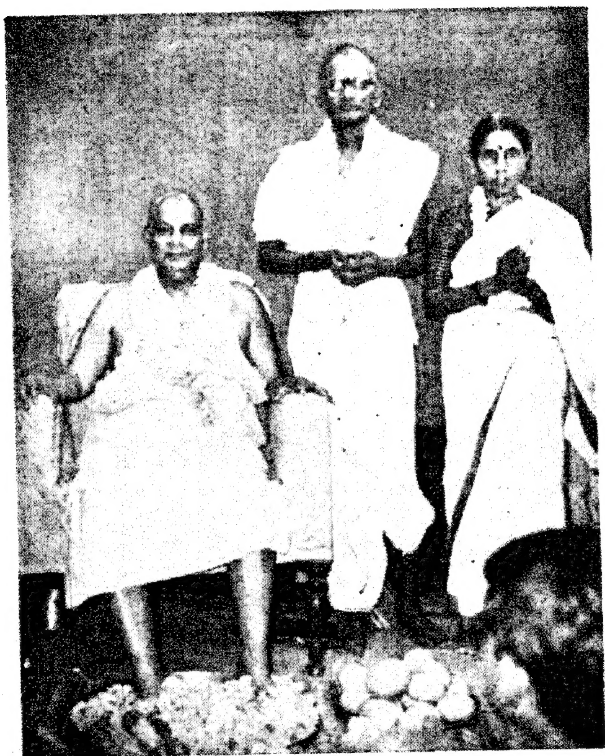
May Lord bless you,
Thy ownself,
Sivanand.



పాదసేవకులు. శివానందులు ఫౌండో

అనువాదకులు, శివానంద

పాదపూజ తేదీ 8—6—1961



“ అవతార్ ” శి వా నం ద

శ్రీ బండారు బాపారావు దంపతులు

పాదపూజ తేదీ 9—6—1961

ప్రచురణ కర్తలు.

నా దృక్పథంలోని గృహస్థ ఋషి

శ్రీ బండాకు బాపారావుగారు (తాడేపల్లిగూడెం) పరమసాత్త్వికసంపన్నులు, నుత్తమబ్రాహ్మణ కుటుంబీకులు ఆదర్శ “గృహస్థఋషి”. వీరితో ప్రప్రథమపరిచయము వీరి హృదయైక ప్రేమఫలితముగ గతి రెండుసంవత్సరముల క్రితమైనది. నా ద్వితీయపరిచయము (1960-61)లో వీరి యాహ్వానముపై 3-3-’61 లగాయతు 7-3-’61 వరకు వీరిగృహమున నాశిష్యసత్కారమొందుట, నాధ్యాత్మికవిషయములపై నుపన్యాసములొసంగుట తటస్థమైనది. వీరిలోని విశేషము కనబడిన దేతడవుగ నెవరైనను సరే పావనపురుషులు, మహాత్ములు, పరమభాగవతులు, సన్న్యాసులు వీరి పావనగృహమున కాహ్వానింపబడి, నాశిష్యమొసగబడకుండుటకు వెడలనీయకుండుటయే. అట్టిది వీరి యాధ్యాత్మికహృదయము ప్రస్తుత స్వస్థలము (తాడేపల్లిగూడెము)న వీరిచింటి వేటొక విశాల, ఆధ్యాత్మిక హృదయమును గనుగొనుట కష్టము.

వీరిగృహముననుండ నవశాశమబ్ధిన నుచూకు వారము రోజులలో నే నతి, భరద్వాజ అగస్త్యుడి “గృహస్థఋషుల” ఆశ్రమములలో నున్నట్లుగ నానందమొందితి. వీరిచింటిలోని వారందఱును పెద్దవారు మొదలు చిన్న పిల్లలవరకును సేవాతత్పరులు, భక్తియుక్తులు.

శ్రీ బాపారావుగారు గత 6 సం॥ల క్రితము విశ్వ విఖ్యాత “అవతార్” శివానంద భగవానుల (శివానందనగరము, హృషీ కేశము, టెహ్రిగఢ్వాల్ జిల్లా, హిమాలయములు) నుండి శ్రీకృష్ణమంత్రోపదేశమందియుండిరి. వీరిటీవల శ్రీపూరీజగన్నాథము, కాశీ, గయ, స్రీయాగ, హరిద్వారము మున్నగు పలునుప్రసిద్ధక్షేత్రములు తమకుటుంబమంతోసహా దర్శించి శివానందనగరము (హృషీ కేశము) నకు వచ్చి యిట 9-6-'61 న “అవతార్” శివానంద భగవానులకు పాదపూజ నొనర్చి పలురూపముల శ్రీవారి యాశీర్వాచనముల బడసిరి.

వీరిపట్ల నేగమనించిన విశిష్టతయేమన ప్రతినిత్యము బ్రహ్మముహూర్తము (తెల్లవారుఝామున 3-30 (A.M.) 5-30 (A.M.) గంటలమధ్యసమయము)న లేచి స్నాన, సంధ్య, జప, ధ్యాన, భగవద్గీతాపారాయణలు తప్పనిసరిగ నొనర్చి తదుపరిమాత్రము తమ పూజామందిరమునుండి బైటకు 7-30 A.M. కు వచ్చుటయే.

వీరిదివరకే “వేదాంతరహస్యములు” మున్నగు నాధ్యాత్మికవిషయక పోత్రముల ప్రచురించినందున శివానందగురుల “Thus awakens Swami Sivananda”, ‘Thus illumines Swami Sivananda’ అను పోత్రముల నాధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసుల ఉపయోగార్థము ప్రచురింప

కోరితి. కోరుటయేతడవుగ తమ 'శివానందాశ్రమ సందర్శన' చిహ్నముగ, తమ తీర్థయాత్రాసేవనసంజ్ఞగ పరమ పేమతో ప్రచురింపనియ్యకొన్నందులకు వారికి నా కృతజ్ఞతాసంతాపములు.

స్వీయ ప్రియతమ జగన్నాథ రాజరాజేశ్వరి, జగత్ప్రభు శ్రీనివాస శివానందులు శ్రీ బాపరావుగారిని, వారి కుటుంబమును సర్వవిధముల బోచుగాత!

20-6-'61

"శివానంద పాదసేవక్"

శుక్రవారము

} S. P. S. స్వామి శ్రీనివాసానందసరస్వతి,

శివానందాశ్రమము, శివానంద నగరము;

హృషీకేశము, టెహ్రిగడ్వాల్ జిల్లా.

(హిమాలయములు)

శివానందుల మేల్కొలుపు.

(Thus Awakens Swami Sivanandji)

ఒకేసత్యము

ఉన్నదొకటే కులము - మానవజాతి కులము
 ఉన్నదొకటే మతము - దైవీయ ప్రేమమతము
 ఉన్నదొకటే ఆదేశము - సత్యశీలతయనెడి యాదేశము
 ఉన్నదొకటే నియమము - కారణ, కార్యముల
 (cause and effect) నియమము
 ఉన్నదొకటే దేవుడు - సర్వోపస్థిత, సర్వశక్తిమంత,
 సర్వజ్ఞుడగు భగవానుడు
 ఉన్నదొకటే భాష - హృదయభాష లేక మానభాష.

శివానంద జ్ఞానసూక్తులు

1. జీవితము భగవంతు నొందుట (సాక్షాత్కారము) కుద్దే శింపబడినది.
2. మానవునియొక్క సేన భగవానునియొక్క ఆరాధనయే
3. భగవానుడే శాంతి. భగవానుడే ఆనందము. భగవానుడే ప్రకాశము.

4. జనియే ఆరాధన. నీపనుల (కర్మల) భగవానునకంకిత (అర్పణ) మొనర్చుము.
5. ఇంద్రియముల వశపర్చుకొనుము. మనస్సు స్వాధీనము చేసికొనుము. సత్యవంతమాగ నుండుము. పవిత్రముగ నుండుము.
6. రోగుల సేవింపుము. బీదల సేవింపుము. సమస్తజీవుల సేవింపుము.
7. ఇతరుల మనోభావముల నొప్పింపకుము. అవమానము, బాధలు సహింపుము-క్షమింపుము-దయగ నుండుము.
8. నీవు నిత్య, ముక్త, అమృతపురుషుడవు లేక నాత్మపు.

శాశ్వతబ్రహ్మముయొక్క శ్వాస

1. శాశ్వతబ్రహ్మముయొక్క శ్వాసయే నువనిషత్తులు.
2. శాశ్వతబ్రహ్మపు (దైవీయ) వాణి నీహృదయాంతర్భూతములోనుండి పలుకును. మేల్కొనుము. నీవమృత, ఆనందమయ దైవమవు. “తత్త్వమసి”
3. ఓమానవుడా! మేల్కొనుము, లేము. సత్యమార్గముపై నీయోగ యాత్రికుడవు. నీవు దివ్యమూర్తివి శాశ్వతానందమగు నీయాధ్యాత్మిక, ధామమునకు తిరిగి వెనుకకు మార్గము కనుగొనుము.

4. సదా నిలుచున దేదియో దానిని దృఢముగ వట్టుకొనుము.
5. ప్రకాశము, శాంతి, సంతోషము, ఆనందములకై వెలువలికి చూడకుము. కాని లోనికి గాంచుము.
6. సత్యము నీస్వకీయపు టునికియొక్క అగాధములో కనుగొనబడవలయును.
7. నీజీవితమాధ్యాత్మిక చైతన్యము (spiritual consciousness) లేనిదే సవరిపూర్ణము.
8. ధర్మము (righteousness), త్యాగము, ధ్యానము, ఆత్మసాక్షాత్కారము లేనిదే నీజీవితము నిష్ప్రయోజనము.
9. నిష్కామి (కోరికలు లేనివాడు) మరణిహితు (మోక్ష పాపిస్త్ర) డగును.
10. భగవంతుని కలిగియుండుటన సమస్త ప్రపంచమును గల్గియుండుటయే.
11. ఆత్మ లేక బ్రహ్మము లేనిదే జీవితము లేదు.
12. అయితే రండు. ఆలసింపకుడు. తడబడకుడు. ముందుకు. యెగువకు. భగవంతునిపై నడుపుడు. మీగమ్యము భగవంతునితోడ మరచిన యైక్యత సమర్థన మొందుటయే.

13. ఆధ్యాత్మిక జీవనముయొక్క పునాది యాత్మసంయమమే (self - control) సదా న్యాయము లేక ధర్మముతో కూడిన జీవితమును నడుపుము.

వాస్తవిక మతము

1. వాస్తవికమతము జీవించుటే, మాట్లాడుట లేక పాదర్శించుట గాదు.
2. వాస్తవికమతము మానవుని ముఖ్య దివ్యత్వముయొక్క యెఱుకయే.
3. వాస్తవికమతము హృదయముయొక్క మతమే. హృదయము తొలుత పవిత్ర మొనర్పబడవలయును.
4. సత్యము, ప్రేమ, పవిత్రతలు వాస్తవికమతముయొక్క మూలము (basis).
5. హృదయములో పవిత్రతగలవారిచే నీయాత్మ తెలియబడును.
6. ధర్మమే మానవునియొక్క ఆత్మ్యత్వము సంపాదన. అదియే వాని సౌఖ్యము.
7. ప్రేమమాత్రమే జయించును. యేలన ద్వేషము విధ్వంస మొనర్చును.
8. ఇమ్ము, ఇచ్చుటను నేర్చుకొమ్ము సమృద్ధిగనిమ్ము. (ప్రేమతోనిమ్ము. ఫలములయొక్క ఆపేక్ష లేకుండనిమ్ము.

- 9 జీవించుటన సృజించుటే, సృజించుటన జీవించుటయే.
10. స్వార్థపరత్వము, ఆధ్యాత్మికతయు నెన్నడును కలిసి మెలిసి యుండజాలవు.
- 11 సంస్కరణము బాహ్యమార్పుగాదు. అది మానవు నిలో నాధ్యాత్మికదృక్కును పెంపొందించుటద్వారా మాత్రమే వచ్చెడి యాంతర్యమార్పు.
12. ఆధ్యాత్మికదృష్టి లేనిచో సాంఘిక, రాజకీయసంస్కరణలు కేవల శుభహాస్యమే.
13. మోక్షము శాశ్వతత్వము (బ్రహ్మము) లోని జీవనమే. అది యహంకారము, ఆసక్తి, భయము, కామము, జననము, మరణములనుండి విముక్తియే.
14. సందేహించకుము, సందేహములాలస్య మొనర్చును. "ఓమ్" (ప్రణవమంత్రము) నాకు సంతోషము, నా హృదయమున కానందమునై యున్నది.
15. ధ్యానము క్రమముగ నీకు శాశ్వతప్రకాశము, అంత ర్యక్షానము (intuition) ల నొసంగును.
16. ఓనావీయగుభా! ధ్యానశక్తిచే ప్రకాశమాన మొనర్పబడిన మనస్సుతోడ వస్తువులగుబ్రహ్మమును తెలిసికొనుము, పొందదగునే కైకలక్ష్మ్యమైన నాపరాత్పరుని పొందుము.

అవినాశము (బ్రహ్మము) దఱికి

1. అవినాశమే వాస్తవికతత్త్వము లేక బ్రహ్మము.
2. బ్రహ్మముతో నేకమగుటయే జ్ఞానము.
3. బ్రహ్మము సర్వుల గాంచును, సర్వుల నెఱుగును.
అయిన జ్ఞానమే.
4. హృదయకమలములో దాగియుండిన బ్రహ్మము నెఱుగుటన నజ్ఞానగ్రంథి (ముడి)ని విప్పటయే.
5. భగవానుడు లేక బ్రహ్మము నీయొక్క అతిమిక్కిలి ప్రియతముడు, నతిమిక్కిలి సన్నిహితుడు.

జీవితముయొక్క అర్థము

6. జీవితము భగవంతునియొక్క అతిమిక్కిలి గొప్పదైన కానుక.
7. జీవితమే సేవ, జీవనమే విద్యుక్తధర్మము.
8. కాలమే జీవనము.
9. జీవన మాశయనెడి సుఖముగు రెక్కలపై నడచును.
10. దుర్గుణము జీవనముయొక్క ముఖ్యభాగములలోనికి తినివేయఁ కొరుకుదురోగము (cancer).

జ్ఞానపక్షములు

11. ధర్మమే జీవనముయొక్క నియమము.

12. ధర్మమే దాని స్వలాభము (అనగా ధర్మము ధర్మమును పెంపొందించును)
13. ధర్మమే సత్యున్నతమైన సంపత్తి.
14. సమృత మానవునియొక్క ఘనతపై ప్రకాశమును బటపును.
15. నిష్కపటతామార్గము తిన్నది, నునుపైనది.
16. సత్యమే, సత్యధికమైన సుగుణము.
17. నీవు కలిగియున్నదానితో సంస్కృతివదుము. కాని నీవిప్పుడేమిటో దానితో ససంతుష్టి చెందుము.
18. విశ్వాసము, భక్తి యనెడి పక్షముల (తెక్కల) పై స్వర్గమునైపు జీవునియొక్క యెగురుటయే ప్రార్థన.
19. విశ్వాసము తర్కించదు కాని నమ్మి నిర్భయముగ దివ్యమండలమును ప్రవేశించును.
20. మానవుని భగవంతునినుండి వేరుచేయున దేదన, మనస్సే.

ఆనందమును వెలువరచు ప్రకాశము

1. ఏకాలములోనైన నెన్నడును మారనిది లోనగల తెలిసికొను చైతన్య (knowing consciousness) మే.
2. చైతన్యమనంతము, యింకను కాలమునకుపైసనున్నది. కాన సమృత (immortal) మైనది. ఇదిమాత్రమే సత్యము కాబాలును.

3. బ్రహ్మము లేక నాత్మనెఱుగుటయే విముక్తమగుటయై యున్నది.
4. బ్రహ్మజ్ఞానముద్వారా శక్తి, మరణముపైవిజయము, మోక్షము, శాశ్వతానందములు వచ్చును.
5. వాస్తవికముగ నీప్రపంచములో నేదైవదూషకుడు (atheist) ను లేడు. ప్రతియొకవ్యక్తి సౌఖ్యమును గోరును. ప్రతియొక్కడు సౌఖ్యము నొంద యత్నించును. సౌఖ్యమే దేవుడు.
6. ఈప్రపంచ మరాజకముగాదు. అదియొక కట్టదిట్ట మొనర్పబడిన దివ్యసంస్థ.
7. సత్యమైన జీవితముయొక్క యెఱుకయే తత్త్వము. (philosophy).
8. మనస్సు, నల్పతరప్రకృతులపై విజయమొందుటయే నతిమిక్కిలి గొప్పకృషి లేక నాగరికత.
9. భౌతికము (matter) జీవనమును పాలించరాదు. కాని జీవనము భౌతికము నేలవలెను.
10. నీజీవితమును, నీప్రపంచమును నీయొక్క స్వకీయ సంకల్పముచే నిర్మింతువు.
11. శరీరము కర్మీకృతమొనర్పబడిన (objectified) సంకల్పమే. అది కర్మీకృతమొనర్పబడిన యిచ్చయే.
12. సకరిమకృషి (పురుషార్థము)చే నెవడేని నొకడు పొందజోవనిది యీప్రపంచములో నేదియు లేదు.

13. శాంతి తొలుత గృహములో, నింకను మానవుని యొక్క హృదయములో కనుగొనబడవలయును. అటు తదుపరి ప్రపంచశాంతిగూర్చి యాతనినిమాట్లాడనిండు.
14. గృహమున తొలుత నైకమత్యత (unity) గనుగొనబడవలయును, నటు తదుపరి వారిని ప్రపంచపు నైకమత్యతగూర్చి మాట్లాడనిండు.
15. మానవునియొక్క ఆంతర్య చైతన్యమునుగూర్చి గ్రహించుటకు నడవడి యొక ఆధారము.
16. గురువు తనప్రభావమును తనశిష్యునిపై తనబోధలు, ఆదర్శము, సంకల్పము, స్పర్శ, కృపామయవీక్షణములద్వారా ప్రసరింపజేయును.

ప్రేమయోగము

1. మహాత్ములయొక్క, ప్రశాంతమతముయొక్క బోధలలో ప్రేమయు, సత్యమును ముఖ్యాంగములు.
2. ప్రేమ వాస్తవముగ జీవునియొక్క జీవము.
3. ఎవడైతే నితరుల ఆనందముల, దుఃఖముల తన స్వంతమువి,వలె ననుభవమొందునో నాతడు నిజమైనయోగి.
4. సత్యాన్వేషకుడు విశ్వాసము (నమ్మిక), (సఫలతపట్ల) ఆశ, ధైర్యము, వైరాగ్యము, ఆత్మదమనము (self - restraint), తపించు ముముక్షుత్వముల గలిగియుండవలయును.

5. నీస్వకీయ హృదయము చేయుటకు సిగ్గుచెందునేకార్యమును నొనర్చుము.
6. నీహృదయము దేనినైతే చేయుటకు సిగ్గు చెందదో, నేదైతే నీయంతరాత్మను సంతృప్తి యొనర్చునో నది వాస్తవికముగ సత్కర్మ.
7. త్యాగమన నహంభానముయొక్క, స్వార్థపరత్వము కోరికలయొక్క త్యాగమేకాని జీవితముయొక్కది కాదు.
8. మోక్షమన భగవంతుని లేదా బ్రహ్మముతోడనైక్యమే.
9. జ్ఞానముయొక్క లక్ష్యము జీవాత్మ, పరమాత్మ (లేదా బ్రహ్మము)ల యైక్యత ననుభూతి నొందుటయే.
10. బ్రహ్మము లేక శాశ్వతసత్తా (తత్త్వము) యే (జీవుని) ప్రయాణముయొక్క ఆఖరు. ఆయనయే పరమగమ్యము.

జ్ఞానకణములు

1. భగవంతుని నామమనెడి జలములో మనస్సును కడిగి దానినుండి ద్వేషము, కోపము, అనూయ లనెడి దుమ్మును తుడిచివేయుము.
భగవానుడు దివ్యసత్తా (spirit - దివ్య ఉనికి) యే. భగవానుడే ప్రేమ. ఆయన సమస్తముయొక్క కేవలమూలము.

3. భగవానుడు సమస్త బాధ, దుఃఖముల నివృత్తి కారకుడు.
4. నీ వేదిచూచినను భగవంతుడే. నీ వేదివిన్నను భగవంతుడే.
5. భగవాను డొక ఒంటియాకులోను, లేదా నొక పచ్చ గడ్డి లేకులోను. లేదా నొకనీటిబిందువులో, సహితము వసించును.
6. ప్రతియొక్క హృదయములో జరుగు సమస్తమును భగవానుడు చూచును.
7. ఎవరైతే నమ్రతగ, సరళముగ, పవిత్రముగనుండురో వారికి భగవానుడు స్వయముగ వ్యక్తమగును.
8. నీ హృదయోద్యానములో కామము, ద్వేషము, లోభము (పేరాళి), స్వార్థపరత్వము లనెడి కలుపు మొక్కల తొలగించి శాంతిని కృషిచేయుము.
9. నీగురువుయొక్క ఉపదేశముల, శాస్త్రములయొక్క బోధల నక్షరశః తుచ తప్పక ననుసరింపుము.
10. హక్కులకొఱకై జగడమాడకుము. అధికతరముగ నీయొక్క విద్యుక్తధర్మముగూర్చియు, నల్పతరముగ నీహక్కులగూర్చియు యోచింపుము.
11. చీకాకు (చింత) నొందుట శరీరమునకును, మనస్సునకును గొప్ప హానిచేయును.

12. భగవదిచ్చకు సంపూర్తిగ నీయంతట నీవు శరణాం దుము.
13. సర్వవిధములగు భయము, బాధ్యతలు, చీకాకులు, బెంగల విడిచిపెట్టుము.
14. సహాయము, మార్గదర్శకత్వములకై భగవంతుని ప్రార్థింపుము. ఆపరాత్పరుని కృపకై దాహము గొనుము.

బోధవాక్కులు

ఏదిమంచిదో దానిని తలంపుము, యేదిమంచిదో దానిని మాట్లాడుము, యేదిమంచిదో దానినొనర్చుము. నీవుశీఘ్రముగ మోక్షానందసామ్రాజ్యమున ప్రవేశింతువు.

ఈమానవజీవితమును సృథపుచ్చుము. ఆధ్యాత్మిక కానందపు స్నానముకొఱకై ప్రాపంచికపుటలలు తగ్గుటకు చూచుచు సముద్రపుటొడ్డున నిలబడకుము.

విజయమునకు సూత్రము D, E, F. ల కూడిక మొత్తమే— $D + E + F$. D యన వివేచన (Discrimination) E యన పరిశ్రమ (Exertion) మరియు F యన విశ్వాసము (Faith).

వాతిప్రత్యేకత లేని స్త్రీ, చక్రములు లేని రథము, లేదా తీగలు లేని వీణవంటిది.

ప్రజలు నైతికము, నాధ్యాత్మికమగుచోమాత్రమే సౌపంచము నిలుచును.

కామము, అహంకారము, లోభము, కోపము, గర్వములేని జీవనమే స్వతఃగ దివ్యజీవనము.

భగవత్సత్త్వాత్కారమొందుట కతిమిక్కిలి సులభమైన, నతిమిక్కిలి చవకైన, నతిమిక్కిలి శీఘ్రమైన, నతిమిక్కిలి నిశ్చయమైన, నతిమిక్కిలి సురక్షితమైన మార్గము కీర్తనయే.

సాధన (చేయుట) కై (తీరుబడి) సమయములేదని ఫిర్యాదొనర్చకుము. నిద్రను, దీర్ఘసంభాషణమును తగ్గింపుము. తెల్లవాడొర్రుమున నాలుగుగంటల (4 A. M.)కు లేమ్ము.

గురుని కృపలేనిదే నాధ్యాత్మికమార్గములో, నభ్యున్నతి (progress) సాధ్యముకాదు.

గురువే యాతాస్థలము. బ్రహ్మ, విష్ణు, శివ, పార్వతి, యిందుగ్గుడు, సమస్తదేవతలు, సమస్తతీర్థములు (నదులు) పరమాత్మస్వరూపుడైన నాయనలో గలవు.

నీసామ్మ భగవానునికి చెందును. నీకెంతవలయునో చానికంటె నెక్కువ ఉంచుకొనుటకు నీవ్యవహారముగాదు.

నీలో దాగొనిన దేవుడున్నాడు నీలో సంతోషముయొక్క ఊట (fountain) యున్నది. నీలో నానందముయొక్క సముద్రమున్నది.

అధ్యాత్మికానుభవములు

ఉచ్చతరధ్యాన జీవితములోనికి ప్రవేశము భగవంతుని కటాక్షముపై నాధారపడియుండును.

ఉచ్చతరధ్యానజీవితమును బహువిస్తారమైన సమ్రత, ప్రశాంతత, ధైర్యముల సధికారపూర్వకముగ కోరును.

ఉచ్చతరధ్యాన జీవితములో నిందియములును, మనస్సును సంపూర్తిగ నణచబడియుండును. మనస్సు, మనోభావములు, ఊహలయొక్క నింకేమాత్రపుప్రయోజనము లేదు.

ఉచ్చతరధ్యానములో యోగి తన్ను తాను సంపూర్తిగ నుపసంహరించుకొని మనో, బుద్ధ్యాదుల కెగువగల చైతన్యస్థితిలోనికి చొరబడును. ఆతడు పవిత్రపురుషుడగు పరమాత్మగూర్చిమాత్రమే యెఱుకగల్గియుండును.

సమాధి లేక చైతన్యాతీతావస్థలో యోగి తనస్వకీయపు టునికియొక్క భావమును త్యజించి భగవంతుని యొక్క ఉనికిలోనికి ప్రవేశించును.

నీవు సిద్ధముగ నున్నప్పుడే నాధ్యాత్మికానుభవము నీకు వచ్చునుకాని (యంతకు) ముందు కాదు.

నీయాధ్యాత్మికానుభవములో సంతస్తునుండి యంతస్తున కాంతర్యవికాసముండును. ఓర్పుగల్గి నిరీక్షించుము. పవిత్రత, ధైర్యములతో నీసాధనలో నడుపుము.

సీయాధ్యాత్మికప్రియాణముపై, రీతి (like) రీతి (అనుకూలము)నాకర్షించును. నీవెన్నడును నిజముగనొంటరిగ విడిచిపెట్టబడియుండవు. ఆంతర్యముగ ప్రపంచమందలి వివిధభాగములనుండి నీవు యోగుల, మహాత్ములనుండి సాయము నొందుదువు. వారి యాధ్యాత్మికస్పందనములు నిన్నున్నతపరచి, యుత్తేజ మొనర్చును.

ధ్యానించి, జాజ్వల్యమానమగు ప్రకాశమండలములోనికి చొరబడుము. అట హద్దులు లేవు; యిట నెట్టి చీకాకును లేదు. అడ్డంకులును లేవు.

కాలము లేదా చోటు (స్థలము) లేదు. ఆ పవిత్రమండలములో భయములేదు, సంశయములేదు, తత్తరబాటు (అనిశ్చయత) లేదు. అదంతయు శాశ్వత సంతోషము, నానందము, శాంతి, సుఖమే.

నైతికత

నైతికతయే మతమునకు ద్వారమార్గము.

నైతికతయే నక్షయమగు నానందమునకు ప్రవేశద్వారము.

నైతికతయొక్క ఉద్దేశ్యము మానవుని వాని స్వకీయ ప్రకృతిని మార్చుటద్వారా దివ్యత్వ అంతస్థునకు లేవనెత్తుటయే.

మంచిగ నుండుము, మంచి నొనర్చుము ఇదియే
నైతికతయొక్క సారము.

అవినీతి

సారాను త్రాగుట అవినీతి.

ఇతరులను బాధించుట అవినీతి.

కోపమునకు తోవనొసగుట అవినీతి.

అబద్ధములు చెప్పిట లేదా నితరుల మోసగించుట
అవినీతి.

కామపూరిత తలంపుల బూనుట అవినీతి

ఇతరుల ద్వేషించుట లేదా దూషించుట అవినీతి.

కోరికలను వెడలగ్రక్కట అవినీతి.

సుగుణము

సుగుణము సౌఖ్యమునకు మూలము; కాన సుగు
ణవంతముగ నుండుము.

సుగుణము నిన్నాహ్వానించుటకు మోక్షద్వారముల
తెఱచును.

సుగుణము దానివెనుకదివ్యత్వమునుగలిగియున్నది.

ఎక్కడ దివ్యత్వమున్నదో నట సుగుణముండును.

ధనమునుండి సుగుణమురాదు; కాని మానవుని
యొక్క ప్రతియొక మంచియు సుగుణమునుండి వచ్చును.

ద్వాదశ సుగుణములపై ధ్యానింపుము.

జనవరినెలలో సమృత

ఫిబ్రవరినెలలో ఋజుత్వము (frankness)

మార్చినెలలో ధైర్యము

ఏప్రిల్ నెలలో సమదృష్టి

మేనెలలో కరుణ

జూన్ నెలలో గాంభీర్యత

జూలైనెలలో మనఃపూర్వకత

ఆగష్టునెలలో పవిత్రప్రేమ

సెప్టెంబరునెలలో ఔదార్యత

అక్టోబరునెలలో మౌనశీలత

నవంబరునెలలో మనోసమత (balanced mind)

డిసెంబరునెలలో సంతృప్తి.

శివవాణి

నిజముగ యోచింపుము. నిజముగ పలుకుము.
నిజముగ జీవింపుము. నిజముగ పనిచేయుము.

పవిత్రముగ నుండుట, నాధ్యాత్మికముగ నుండుటయే నిజముగనుండుట.

భగవంతునియొక్క దేవాలయములో సత్యశీలతయే ప్రథమ స్థంభము.

సత్యముయొక్క అభ్యాసమే క్రమేణ నీజీవితమును పరివర్తన మొనరించును.

సత్యమే; మోక్షమును, దివ్యానందమును ప్రసాదించును.

సత్యవంతముగ నుండుటన నొకవస్తువు నదియున్నటువలె చెప్పుట లేదానొకవస్తువు నదియున్నటువలె వ్యక్తమొనర్చుట.

సత్యము సమస్త దివ్యసుగుణముల సభ్యసించుటను తెలియపర్చును.

ఆధ్యాత్మికజీవనములో నీవు శీఘ్రోన్నతిని పొందగోరుచో, నీవు భగవత్సాక్షాత్కారమొందుట కగుచో నప్పుడెట్టి స్వార్థచింతన లేకుండ సత్యమున కంటిపెట్టుకొని యుండుము. సమస్తాధ్యాత్మికాభ్యాసముల, దివ్యజీవనముయొక్క పునాదియేదో నట్టిసత్యము భగవంతుని, నియామకము (law) యొక్క కేవల మూలము, సారమునై యున్నది.

నా సేవాకార్యము

విశ్వమానవసౌభ్రాతృత్వము, శాంతులతో కూడిన నాధ్యాత్మికతను పెంపొందించు నుపాయముగ రోగనివృత్తి కొఱకగు వైద్యసేవాకార్యములనే నిర్వహింతును.

మానవజాతియొక్క విశ్వమానవ సౌహృద్భిత (universal fellowship), ప్రధానైక్యతల సందేశమును నూటిగ బోధించుటకు నేను నైతికసేవాకార్యముల నిర్వహింతును. ఇదికూడ ప్రపంచశాంతిని పెంపొందించును. ధర్మము (లేక న్యాయము)ద్వారా సాంస్కృతికవిజయము లేక సత్యముయొక్క విజయముండును.

బలిమి, దౌర్జన్యములతోడ పొందబడు సైనిక విజయములో నేను నమ్మను. నేను నైతికవిజయము, హృదయములయొక్క విజయము, ప్రేమచే విజయములలో నెట్టి భౌగోళిక, జాతీయ సరిహద్దులు లేకుండ ధార్మికమైన నాధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యమును స్థాపించుటలోనే విశ్వసించును.

విశ్వసౌభ్రాతృత్వము, ప్రపంచశాంతి, విశ్వయౌత్వముల స్థాపించుటపట్ల దివ్యజీవనసంఘశాఖలు, దివ్యజీవనసభ్యులు, దివ్యజీవనసమావేశములు నద్భుతమగు పని చేయుచున్నవి.

నాపని ధార్మికచైతన్యమును, మానవునియొక్క ముఖ్యదివ్యత్వముయొక్క యెఱుకను మేల్కొలుపుటయే. నేను నాసమస్తమగు వాగ్రతలలోను బాహ్యమునకు చలించు యుందియములయొక్క శిక్షణ, మనస్సుయొక్క విజయము, హృదయముయొక్క పావిత్ర్యత. ఆంతర్య శాంతి, బలములయొక్క ఆర్జన (సంపాదన) లపై గొప్ప యొత్తిడి నుంచితిని.

ప్రజకు మార్గము చూపుటకు నేనీయుగములో నగవడితిని. ఆమార్గము: "నీజీవితమును క్లుప్తీకరించుకొనుము, నీహృదయమును పవిత్రమొనర్చుకొనుము. అహం భావమును, గర్వమును దునుమాడుము (చంపుము). విశ్వ ప్రేమను కృషిచేయుము. ఆత్మశిక్షణ నభ్యసించుము. సర్వుల ప్రేమించుము. సమస్తమును ప్రేమించుము. వినుము, యోచించుము, ధ్యానించుము (శ్రీవణ, మనన, నిధిధ్యాసనము లొనర్చుము). (ఆత్మ) విచార మొనర్చి నిన్ను నీవెఱుగుము. శాశ్వతత్వము (బ్రహ్మము)లో వసించుము." యైయున్నది.

ఇరువది యాధ్యాత్మిక కణములు

1. నేను ప్రేమ (యనెడి) మతము ననుసరింతును.
 - . నేనొక నిజమగు క్రైస్తవుడను, నొక నిజమగు ముసల్మాను (మహమ్మదీయుడ)ను, నొక నిజమగు హిందు

వును, నొక నిజమగు బౌద్ధుడను, నొక నిజమగు శిక్కును నింకను నొక నిజమగు పార్శ్వని.

3. నేను బాగుగ దగ్గఱగ నీవద్దకు రాగలను కాని నీవు నన్ను పవిత్రీకృతహృదయము, దృఢమగు సత్సంకల్పము (pure will) లద్వారా నాకర్షింపవలయును.
4. ఏమతమును సత్యము లేక భగవంతునిపై నాధిపత్యము నుగల్గి యుండదు. ప్రతియొకటియు నది ప్రత్యేకముగ భద్రపఱచు నొకవిశిష్టలక్షణమును గల్గియుండును కాని నన్నిటికిని సమానమగు ముఖ్యాంశములు కూడ నుండును.
5. శాశ్వత మంచి, శాశ్వత సత్యములయొక్క నదే సమాననియమములమాత్రమే వివిధభాషలలో సమస్త మతప్రవక్తలు ప్రవచించి చాటిరి.
6. భగవత్ప్రేమికులకు భగవంతుడుమాత్రమేకాని మతము లేదు.
7. మతము ప్రాధాన్యముగ మానవునియొక్క వునర్నిర్మాణపు కళయు, కథనమే. మానవుడు పరిపూర్ణ మొనర్పబడిన సృష్టిగాదు.
8. మానవు డాధ్యాత్మికముగ బీదయొనర్పబడెను. వానికి శామతమునకై యవసరము గలదు. పైగా మతముల మధ్య సహకారముకొఱకై నావత్సరతయు గలదు.

9. బహుళతద్వారా నేకతకు మానవుని యాత్ర అజిమి క్కిలి పవిత్రమైనయాత్ర; వానియొక్కయాత్ర దుఃఖము, బాధలగుండ భగవంతునిలోని నానందపు లక్ష్యమునకు వాని ప్రయాణమైయున్నది.
10. సామ్మనిన్ను మందులపొంద సాయమొనర్పజాలును కాని యారోగ్యమును కాదు. సామ్మనిన్ను మృదువగు తలగడల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని స్వాస్థ్యముగు (sound) నిద్రకాదు. సామ్మనిన్ను భౌతికసుఖముల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని శాశ్వతానందము కాదు. సామ్మనిన్నాభూషణముల పొంద సాయమొనర్పజాలును కాని యందము (సౌందర్యము) కాదు. సామ్మనిన్ను విద్యుత్ శ్రోత్రధ్వని యంత్రమును (electric ear phone) పొంద సాయమొనర్చును కాని సహజపు వినికిడినిగాదు. పరమధనముగు జ్ఞానమును పొందుము. నీవు సమస్తమును గలిగియుందువు.
11. బాధయు, మృత్యువును కలవు. వాటి యంతిమకారణమజ్ఞానమే. వాటినివారణ బ్రహ్మముయొక్క జ్ఞానమే లేదా పరమాత్మయొక్క శాశ్వతానందపుటనుభవమే.
12. వర్తమాన కర్మల ఫలముల ననుభవించుట కొకడు వేటొకజన్మకొరకు తప్పనిసరిగ లేదా సదావేచియుండ

బనిలేదు. కర్మలయొక్క పాపము ననుసరించి నెవడేని నొకడు సంవత్సరములు, మాసములు, వారములు లేదా రోజులలో వాటిఫలము ననుభవింపనగును.

13. నైతికతయు, నాధ్యాత్మికాభ్యాసములును సత్యము నకు లేక నాధ్యాత్మికసత్తా (spirit)కు ద్వారమును తెఱచును.

14. నీసేవ మెప్పు, అధికారము లేదా హోదాల కాంక్షిం చుమరకనుండి విముక్తమవనిమ్ము. నీయుద్దేశ్యము ప్రజోపయోగముగ నుండనిమ్ము.

15. త్యాగమన సమస్తజీవముయొక్క త్నేమముపట్ల తాకిక లేదా నాధ్యాత్మిక స్వభావపుది దానికి బదులు పొందుట లేక కాంక్షించుట లేకుండ మరల్పబడిన కార్యము.

16. విశ్వప్రేమను కృషిచేయుము. దివ్యప్రేమను పెంపొందింపుము. అది యంత్యమున నందము (సౌందర్యము) సత్యము, నానందముల సముద్రములో లీనమగును.

17. ప్రయత్నము మానవునిసహించుకొనుటకు సామర్థ్య మొనర్చును. యింకను సహనము వాని ప్రయత్నము నుద్దీప్తపరచును.

18. పవిత్రత, వికాసము, ఏకీభావత, పరిపూర్ణత, మోక్షము లాధ్యాత్మికపథ (path)లోని సంతకాలు.

19. మొత్తముగ వస్తువుల నొకటిగచూచుటయే సమాధి.
 20. ఆధ్యాత్మికపు టెరుక (జ్ఞానము) యనెడి సముద్రములో నీదులాడుము. భగవచ్చైతన్యముయొక్క మహత్తరనిశ్చలత ననుభవింపుము. శాశ్వతజీవనమనెడి నదిలోమునుగుము. దివ్యశౌందర్యముయొక్క శాశ్వత ప్రకాశమును గాంచుము.

ఆత్మకృషియొక్క విశిష్ట లక్షణములు

1. ఆధ్యాత్మికచైతన్యముయొక్క పుష్పించుటయే కృషి.
2. ఏదైతే శాశ్వతమంచి (బ్రహ్మము)కి సంబంధించినదో మంచినుండి యేదైతే నుత్పత్తియగునో, నింకను మంచి నికూడ పెంపొందించునో నదియే కృషి.
3. మంచితనముగ నుండుట, చేయుటలే నొకనిజీవితము యొక్క మూలమట్టు (ఆధారము)గ నేర్పడియుండును.
4. జీవితముయొక్కసందేశము వైరాగ్యముయొక్క, జీవుని అనురత్నముయొక్క, జీవుని తుదివిముక్తియొక్క సందేశమే.
5. సత్యమే జీవితముయొక్క ముఖ్యశాసనము. సత్యమొక సాధనము, సంత్యగమ్యమునైయున్నది.
6. సత్యమే న్యాయము, ధర్మప్రవర్తనము, సదాచారపు నైతికతయొక్క ముఖ్యనియమముల కంటిపెట్టుకొని యుండుట,

7. సత్యమే జీవితనియమము, అబద్ధమే మృత్యువుయొక్క నియమము.
8. సత్యముయొక్క అభ్యాసమే నతిమిక్కిలి గొప్ప తపస్సు.
9. వ్యక్తి ప్రపంచముపట్ల నొకేరీతినగు నిస్వార్థప్రేమ యొక్క నియమమే సత్యము.
10. సత్యము, ప్రేమయు నొకదానితోనొకటి కొట్లాడుకొనవు.
11. ప్రపంచములో ప్రేమయే నతిమిక్కిలి గొప్ప నయకారక (healing) శక్తి.
12. ప్రేమయే జీవితముయొక్క నియమము.
13. ఎల్లనైతే వివేకము (తర్కము) నిరాశచెందునో నట ప్రేమయే నాశించనగును.
14. ప్రేమ చెడుగును తలంపదు, బదులుగ, స్వతఃగ దానికై నేమియు కోరదు, యెట్టియుద్దేశ్యము నారోపింపదు, యింకను విరాజమానవక్షమును (మంచివైపును) మాత్రమే చూచును.
15. ప్రేమయే స్వార్థరహితసేవ, కరుణ, దయ, సౌహార్ద్రత (మిత్రత్వము), సహకారిత్వము, అవగాహన, క్షమ, సద్భావన (goodwill) లే.
16. ఆత్మబలిదానము, దానము నింకను తపస్సును, శ్రేయస్సు (క్షేమము) నకు కేవల మూలములు.

17. యోగముయొక్క పునాది యాత్మసంయమమే
18. కాంక్షించుము. ఒంటరిగ కూర్చొనుము. ధ్యానింపుము. జాగరూకుడనై యుండుము.
19. సోమరితనమే నీయొక్క పరమదుష్టశత్రువు.
20. అసహనతయే మతముయొక్క వినాశకారి.
21. నిస్వార్థత, ఆంతర్యశాంతియు నాత్మకృషియొక్క విశిష్టలక్షణములు.

‘అమృతము’నుండి యిరువది మధురతమ విందువులు

-
1. బ్రహ్మమే సమరత్వజ్ఞానము, శాశ్వతసౌందర్యము, అనంతచైతన్యము, నిరంతరశాంతి.
 2. పరిశుద్ధ శాశ్వతాత్మ శరీరత్రయ విలక్షణము, పంచకోశ వ్యతిరిక్తము, నవస్థాత్రయరహితమునైయున్నది.
 3. బ్రహ్మముయొక్క భాష మానమే. వాని నియమము సమరసత (మైత్రి)యే. వాని స్వభావము సుస్థిరమగు శాంతియే.
 4. ప్రేమ జ్ఞానము నుత్పత్తిచేయును, జ్ఞాన మొకనిని ప్రేమకు దారితీయును.
 5. వస్తువులయొక్క వివిధత్వము, బహుత్వముల వెనుక సర్వాలింగన మొనర్చు నేకత్వము గలదు.
 6. మానవుడు కర్తయేగాని కార్యముకాదు. ఆతడు ద్రవ్య.

7. సత్యము, ప్రేమ, పవిత్రత - యీమూడును కలిసి దివ్యజీవనముగ నేర్పడును.
8. కొరికతోకూడిన భగవానుడే మానవుడు. కొరిక తీసి వేయబడిన మానవుడే భగవానుడు.
9. దేనిలో సత్యమును నికును (axle) బిగింపబడినదన వివేచన (discrimination), పవిత్రతయను నడిచక్రము (hub)లలోనే.
10. భగవంతునిదరికి మనల లేవనెత్తునవి సత్యశీలత, ప్రేమ యనెడి తెక్కలే.
11. సత్యముకంటె నెక్కువ ఉన్న తమైన సుగుణములేదు.
12. “కాంచనము, కామిని, కీర్తి” - యీమూడు “క” కారములును జ్ఞానమునకు శత్రువులు. బీదతనము నాలింగనమొనర్చుకొమ్ము. పావిత్ర్యత(బ్రహ్మచర్యము) నవలంబింపుము, నమ్రత నభ్యసింపుము, నీవు వాటి నుండి విముక్తమవగలవు.
13. జీవన్ముక్తుడొకమహాకర్త. జీవన్ముక్తుడొకమహాభోక్త.
14. పునర్జన్మమునకు కారణములు కొరిక, అవిద్యయే.
15. జీవన్ముక్తుడు సర్వవిధములగు కర్మమధ్యను సహితము సదా సమాధిలోనే యుండును.

16. అదుపు (బ్రహ్మచర్యము) చే కోరికయినెడి చేపను పట్టుకొనుము. అజ్ఞానపు టంధకారమును జ్ఞానప్రకాశముచే తొలగింపుము.
17. సమాధియే సత్యున్నతానందము. అది పరిపూర్ణ పరబ్రహ్మముయొక్క ప్రకాశపుటనుభవమును, సమస్తానుబంధ (భౌతిక) జీవితపుటంతమును నైయున్నది.
18. “ఓం” (ప్రణవము) ఆత్మజ్ఞానమునకై మార్గదర్శకమును మోక్షద్వారమును తెరుచుటకు తాళపుచెవియును నైయున్నది.
19. మోక్షమన సమస్తబాధయొక్క రాహిత్యతమాలి మేకాదు. అది యానందముయొక్క అవస్థ.
20. అద్వైత పరిశుద్ధ చైతన్యముయొక్క అనుభూతియే మోక్షము. అది యొకనిష్కామ్యతాస్థితి.

ఆంతర్య జ్ఞానకణములు

1. భౌతికజీవనపు టెడారిలోని జలభరిత ఫలవంత ప్రదేశము భగవానుడే.
2. జీవితముయొక్క మాధుర్యము . ప్రజాకోటియొక్క సేవయే. జీవితముయొక్క మూలాధారము భగవంతునిపై ధ్యానమే.
3. విశ్వాసమే జ్ఞానముయొక్క చక్రము.

4. భక్తి యాజ్ఞానచక్షువు (కన్న)ను తెరచును.
 5. నిస్వార్థి సేవయొక్క ఆనందమే సతిమిక్కిలి గొప్ప ఆనందము.
 6. ఎవడైతే నుదారతను చల్లునో నాతడు దివ్యప్రేమను కోయును
 7. పరిపూర్ణ ప్రేమయే పరిపూర్ణ హింసారాహిత్యత.
 8. లక్ష్యము సరిగ నుండవలయును, నుపాయములుకూడ సరిగ నుండవలయును.
 9. ఆత్మసంయమమే నాత్మసుఖము తోడిగోలును.
 10. అహంభావముయొక్క వినాశము లేనిదే మోక్షము యొక్క ఆశలేదు.
 11. నిన్ను (వ్యక్తిత్వము) గూర్చి నీవు జారవిడుచుకొనుము, నీయాత్మను నీవెరుగుము.
 12. మనస్సుయొక్క మానమే నిజమైన మానము లేక నిశ్శబ్దత.
 13. ప్రపంచమును మరిచిపోవ నేర్చుకొమ్ము. శరవంతుని సదా జ్ఞప్తి యుంచుకొన నేర్చుకొమ్ము.
ఓమిత్రీమా! సంతోషముగ నుండుము.
-
1. ఓమిత్రీమా! నీవెందు కేడ్చువు? నీకు మరణము లేదు.

నీవెందుకేడ్తువు? నీవు దేహరహిత మనోరహితమనై యున్నావు. నీవు దుఃఖము, బాధ, మోహములనుండి విముక్తుడవు. ఓమిత్రీమా! నీవు పరిశుద్ధచైతన్యమవు.

2. ముసలితనముగాని, మరణముగాని నీకు లేదు. మిత్రీమా! నీవెందుకేడ్తువు? నేను జ్ఞానమును, నమరుడ (మరణరహితుడ)ను నేకరస (homogeneous) సారమును, నాకాశమునలె సర్వవ్యాపిని నుద్ఘాటించుము.

3. నీవు జన్మించనులేదు, మరణించనులేదు. నీవు పరిశుద్ధ నిర్గుణబ్రహ్మమవు. ఓబిడ్డా! నీకై బంధము, మోక్షము నెఱులుండగలవు?

4. ఓమిత్రీమా! నీవెందులకేడ్తువు? మోక్షామృతమును త్రాగుము. జీవాత్మయొక్క నాత్మగ నగుము.

5. సంకల్పము, మనస్సులేనట్టి నేకైకపరిశుద్ధచైతన్యమును తెలిసికొనుము. ఇంద్రియములు, ప్రాణము, బుద్ధి లేనట్టి యేకైకచైతన్యమును తెలిసికొనుము.

6. కారణము (శుద్ధచైతన్యము), కార్యము (effect) ను వ్యాపించియున్నది. కార్యము కారణమును వ్యాపి

చదు. కార్య మనా స్తవికము. కాబట్టి వా స్తవికమై నట్టి కారణము (బ్రహ్మము)ను పట్టుకొనుము.

7. అంతర్వాణి (భగవానుడు) తోడ ధ్యానము, హృదయ భరిత ప్రార్థనలవ్వారా సంసర్గమొందుము, అపరమా త్మునికి నీహృదయముయొక్క బాధల స్పష్టపరచుము. ఆయన నీలో నాధ్యాత్మికబలమును, (నాత్మ) జ్ఞాన మును ప్రవేశపెట్టును.

8. ధ్యానము, సుఖము, బలము, శాంతి, సమత్వము (poise), జయముల నొసగి నీ మూర్తిత్వము (personality) ను పెంపొందించును. కాబట్టి సకల మముగ ధ్యానింపుము.

9. చీకాకుపడుటచే నీసమస్తశక్తులు వ్యర్థమొనర్చబడును. దానిద్వారా ప్రయోజకకార్య మేదియు జరుగవలదు. కాన సమస్తచీకాకుల (చింతల) విడిచిపెట్టుము. భగవంతుని ప్రార్థింపుము. పమస్తచీకాకులు ముగియును.

10. నిష్కామ్యముగ (కోరికల రహితముగ), నాత్మసంయమముగ, రజోవిహీనముగ, ప్రశాంతముగ, నిశ్చలముగ నెవడుండునో నాత డాత్మసాక్షాత్కారమొందును.

11. నీవు పరిశుద్ధ, దేహారహితమవు. నీకు మనస్సుగలదా
 నీవమృత, శర్యవ్యాపి యాత్మవు, పరమసత్యమవు
 దీనిని వక్కాణించుము. దీని ననుభవమొందుము
 ఓమిత్రీమా! దీనిని గ్రహించి ముక్తుడవగుము,

హరిః ఓం తత్సత్.

